

Výtvarná soutěž

NENIČ SI TĚLO!

Instruktažní materiál



Zdravé pracoviště

ZAČLENĚNÍ PROBLEMATIKY V RVP ZV

Při realizaci teoretického i praktického vyučování mohou být žáci vystaveni různým rizikovým faktorům, k nimž se řadí i fyzická zátěž. Správné sezení a správné držení těla zase ovlivňuje tvar a hmotnost školního batohu/aktovky, velikost školního nábytku a zejm. v hodinách informatiky správně, tzn. ergonomicky uspořádané místo pro práci s ICT.

Pokud žáci sami, jejich rodiny nebo škola dostatečně nedbají zdravotních rizik spojených s výukou, plněním školních povinností i trávením volného času dětí, vč. jednostranných nebo nadměrně zatěžujících sportovních aktivit, může taková nedůslednost či lhostejnost vyústit do poškození pohybového aparátu. Prvními signály jsou zde bolest, posléze chronická bolest a další zdravotní obtíže. V pracovním prostředí hovoříme o muskuloskeletálních poruchách, potížích či nemocech.

Pro výuku ve školách, kde žáci plní povinnou školní docházku (základní školy, nižší stupeň víceletých gymnázií), a kde se vzdělávání realizuje podle Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání, je vytvořen adekvátní prostor pro seznamování žáků s problematikou zdraví člověka, potřebou jeho aktivní podpory. O pohybové soustavě člověka se žáci dozvídají **v hodinách biologie**, o hygieně práce s počítačem **v hodinách informatiky**, značný objem znalostí o přináší **vzdělávací oblast ČLOVĚK A ZDRAVÍ** s oběma svými vzdělávacími obory (Výchova ke zdraví a Tělesná výchova). Žáci se učí:

- chápat zdraví jako vyvážený stav tělesné, duševní a sociální pohody,
- významu pohybu pro zdraví a potřebě jeho začleňování do denního režimu,
- ochraně před úrazy a chronicky nepřenosnými chorobami,
- správnému zvedání zátěže,
- kompenzačním a dalším aktivním metodám zvládnutí pohybového deficitu či jednostranného zatížení a svalových dysbalancí.

K podpoře vlastního zdravého způsobu života, prevenci úrazů a péči o zdraví podněcuje vzdělávací oblast ČLOVĚK A JEHO SVĚT.

Z hlediska občanských klíčových kompetencí je pak vybaven schopností **rozhodovat se v zájmu podpory a ochrany zdraví**.

DĚTI A POŠKOZENÍ POHYBOVÉHO APARÁTU

Problémy se zády jsou civilizační chorobou č. 1, opakovanými nebo trvalými bolestmi zad během života trpí až 80 % dospělé české populace. Dlouhodobé prvenství mají v celkovém počtu prostonaných dnů nemoci svalové a kosterní soustavy a jejich podíl se stále zvyšuje.



Nejedná se však jen o problém dospělé a ekonomicky aktivní populace. **Stále častěji jsou zdravotní obtíže a onemocnění, k nimž dochází v souvislosti s přetěžováním svalově kosterní soustavy člověka, problémem dětí.** Dokonce v té míře, že jsou příčinou dlouhodobé nutnosti léčby. **Nejčastějšími příčinami bolestí zad u dětí jsou: nevhodné školní aktovky a batohy a způsob jejich nošení a často neúměrná tíha, strnulé dlouhodobé sezení při vyučování ať už ve škole, nebo doma při distanční výuce, nesprávné rozměry nábytku využívaného k učení vůči výšce a dalším relevantním antropometrickým znakům lidského těla nebo volba zcela nevhodného nábytku, časté a dlouhodobé sezení, jiné, zejm. problematické nebo nevhodné pozice zaujímané při práci s počítačem a dalšími prostředky pro elektronickou komunikaci a práci s informacemi, neergonomicky uspořádané místo pro práci s ICT, nesprávný výběr sportů nebo provozování jednostranných sportů a nevhodná obuv školáků.** Hlavní tělesný vývoj dítěte probíhá do 14 let, a změny, k nimž došlo k poškození pohybového aparátu, jsou po ukončení růstu nevratné.

Naše doba - prakticky závislá na využívání prostředků ICT – s sebou nese riziko přetěžování kostry, svalů a kloubů v podobě bolestí zad, syndromu karpálního tunelu, tabletového ramene,

esemeskového krku a dalších zdravotních obtíží. Osobní počítač, notebook, tablet, chytrý telefon a připojení na internet téměř odkudkoliv jsou dnes samozřejmostí a **výrazně ovlivňují náš svět i zdraví. Je velmi důležité vědět co nejvíce o zdravotních rizicích vyplývajících z neúměrného nebo nesprávného používání ICT.** Podle výzkumů tráví malí školáci, teenageři a studenti u počítače a za stolem až 14 hodin denně. S online výukou se toto číslo ještě zvyšuje. Pro zajímavost si mohou žáci udělat časový snímek jednoho svého průměrného/normálního školního dne a zjistit, jaké činnosti, jakému druhu pohybu a v jaké míře se věnují nejvíce (viz ÚKOL níže).

PŘÍČINY POŠKOZENÍ POHYBOVÉHO APARÁTU PŘEHLEDNĚ

Ve většině případů dochází k poškození pohybového aparátu a k muskuloskeletálním poruchám až po delší době a navíc v kombinaci více spouštěcích faktorů. Dá se tedy mluvit spíše o dlouhodobém problému, ale ne vždy je to pravidlem.

DOSPĚLÍ	DĚTI
	
<p>Nejčastěji jsou zdravotní poškození tohoto typu spojována s pracovními činnostmi, jako jsou:</p> <ul style="list-style-type: none"> manipulace s břemeny – těžké, objemné a těžce uchopitelné předměty, naklánění a vytáčení trupu, příliš namáhavá a těžká práce, nepřirozené/nesprávné držení těla při práci, opakované a prudké pohyby, namáhavé používání horních končetin, dlouhé sezení nebo naopak statické stání, práce ve stísněných a nebezpečných prostorech, práce ve vysoké nebo příliš nízké teplotě, práce bez dostatečného světla, práce v rychlém tempu a vibrace. 	<p>Nejčastějšími příčinami poškození pohybového aparátu dětí jsou:</p> <ul style="list-style-type: none"> nevhodné školní aktovky a batohy a způsob jejich nošení, neúměrná tíha školních aktovek a batohů (přetěžování učebnicemi a pomůckami), váha a nesprávný způsob zvedání a přemísťování těžkých břemen, strnulé dlouhodobé sezení, nevhodné pozice při práci s počítačem a dalšími prostředky pro elektronickou komunikaci a práci s informacemi (ICT), nesprávně volený nábytek pro práci s ICT, neúměrně dlouhý čas trávený při práci s ICT.

JAK ŽÁKŮM PROBLEMATIKU BOLESTÍ A DALŠÍCH ZDRAVOTNÍCH OBTÍŽÍ POHYBOVÉHO APARÁTU PŘIBLÍŽIT A JAK JE INSPIROVAT K TVORBĚ?

V základních školách a na nižších stupních víceletých gymnáziích mají učitelé dostatek podnětů a zkušeností, jak žákům problematiku zdraví přiblížit a jak je naučit chovat se bezpečně a v souladu se zdravým způsobem života. Instruktažní a další materiály připravené organizátorem soutěže představují doplnění a rozšíření poznatkové základy a učitelské praxe.

Z jakých zdrojů můžete čerpat pro poučení dětí?

Společně s informacemi uvedenými v této příloze (**Příloha 2**) doporučujeme dále využít

- **Přílohu 3**
- **digitální učební materiály (DUM):**
 - ✓ **Aby záda nebolela** a
 - ✓ **Syndrom karpálního tunelu není nadávka.**

DUM „Aby záda nebolela“ poukazuje na příčiny bolesti zad u dětí a radí, jak jim předejít. DUM „Syndrom karpálního tunelu není nadávka“ se věnuje zdravotním rizikům spojeným s častým využíváním výpočetní techniky, připomíná zásady bezpečné a zdravotně nezávadné práce s výpočetní technikou a uvádí možnosti prevence onemocnění syndromem karpálního tunelu.

Oba **DUM jsou dostupné ze stránky <http://skoly.vubp.cz/dum-kompetence-odpovednost-za-zdravi.php>** (web Bezpečnost a ochrana zdraví ve školách <http://skoly.vubp.cz/index.php>). Každé téma je souborem výukových/vzdělávacích, didaktických a dalších podpůrných materiálů a vždy obsahuje výkladovou část, pracovní listy a správná řešení k pracovním listům.

Téma	Výklad, prezentace tématu	Pracovní listy		Určení (cílová skupina)
		zadání	řešení	
Aby škola byla bezpečné místo		 		základní vzdělávání, gymnaziální vzdělávání, odborné vzdělávání
Bezpečnost za branami školy		 		základní vzdělávání, gymnaziální vzdělávání, odborné vzdělávání
Bezpečně s nebezpečnými látkami		 		základní vzdělávání (druhý stupeň), gymnaziální vzdělávání, odborné vzdělávání
Aby záda nebolela		 		základní vzdělávání, gymnaziální vzdělávání, odborné vzdělávání
Syndrom karpálního tunelu není nadávka		 		základní vzdělávání, gymnaziální vzdělávání, odborné vzdělávání
Slyším, slyšíš, slyšíme?		 		základní vzdělávání (druhý stupeň), gymnaziální vzdělávání, odborné vzdělávání
Když nepozornost zabíjí		 		základní vzdělávání (druhý stupeň), gymnaziální vzdělávání, odborné vzdělávání
Staveniště není hřiště		 		základní vzdělávání, nižší stupeň gymnaziálního vzdělávání

- **NAPO filmy:**
 - ✓ **NAPOPosviťme si na břemena – 2021.** Dostupný z: <https://www.napofilm.net/cs/napos-films/napo-lighten-load-2021>. (6,17 min.)
 - ✓ **NAPO Zpátky ke zdravé budoucnosti, scénka 03: Pozitivní přístup.** Dostupný z: <https://www.napofilm.net/cs/napos-films/napo-back-healthy-future/positive-position>. (1,03 min.)

- Další doporučené zdroje:

- ✓ Kolik času tráví školní děti sezením? Sedavý způsob života je nebezpečný. Dostupný z: <https://www.bydleni.cz/zprava/Kolik-casu-travi-skolni-deti-sezenim-Sedavy-zpusob-zivota-je-nebezpecny>.
- ✓ Bezpečná manipulace s břemeny na zdravém pracovišti. Dostupný z: <https://www.bozpinfo.cz/bezpecna-manipulace-s-bremeny-na-zdravem-pracovisti>.

Zdroje použité pro zpracování tohoto instruktážního materiálu:

- Rámcový vzdělávací programu pro základní vzdělávání (účinnost od 1. 9. 2017).
- Muskuloskeletální poruchy v souvislosti s ergonomií práce (online). Magazín BezpečnostPráce.info, z.s, 20. 5. 2019, dostupný z: <https://www.bezpecnostprace.info/ergonomie/muskuloskeletalni-poruchy/>.
- Kolik času tráví školní děti sezením? Sedavý způsob života je nebezpečný <https://www.bydleni.cz/zprava/Kolik-casu-travi-skolni-deti-sezenim-Sedavy-zpusob-zivota-je-nebezpecny>.

ÚKOL



Udělej si časový snímek jednoho svého průměrného/normálního školního dne a spočítej, kolik času denně trávíš

A. Sezením

- ve škole
- doma celkem
 - z toho u počítače
 - z toho u televize
- v autě, nebo MHD
- jinde

B. Chůzí

C. Jiným aktivním pohybem – jakým?

.....

D. Ležením (mimo spánek)

E. Spánkem

... a zamysli se, jestli je to v pořádku, a jestli bys neměl/a mít více pohybu.